



# シニアふれあいセンター 仲本荘

～令和8年 4月号 たより～



今月の予約は4/1(水) 10:00～受付 電話でお申し込みください

申込時間 10:00～16:00 ※休館日のお申込みはできません

予約・お問合せ 電話 048-762-8441

※電話での音声の聞き取りが難しい方は、直接仲本荘にご来館ください



## 予約が必要な講座

おりがみ講座 定員24名 8(水) 19(日) 「5月飾り」を折ります

手づくり講座 定員24名 11(土) 14(火) 「カードケース」を作ります

うたごえ広場 定員24名 25(土) ピアノの生演奏でなつかしい歌を歌いませんか？

ヨガ講座 定員20名 28(火) リラックスしてゆっくり運動しましょう

ディスコン 定員16名 28(火) さいたま市ディスコン協会との共催事業

卓球の日 時間制 各回8名 お一人1日1回のみ 12(日) 30(木)

①9:00～10:15 ②10:30～11:45 ③13:15～14:30

④14:45～16:00 3/25(水) 10:00～電話でお申し込みください

健康体操 2(木) 16(木) 地域運動支援員による体操です

座リズム体操(椅子に座ったまま体操) 立リズム体操(立って体操) 5(日) 18(土)

わくわく健康体操 23(木) 仲本荘のスタッフと運動します

映画会 26(日) 「黄色いリボン」(1949年/103分/洋画)

ぬり絵サロン 4(土) 22(水) 時間内は出入り自由です

eスポーツサロン 7(火) 24(金) 皆様でゲームを楽しみます

囲碁・将棋 毎週水曜日 第1・3日曜日

おとなゲーム 10(金) 21(火) ゲームや脳トレで皆様と楽しく交流します



社会福祉法人  
さいたま市社会福祉事業団

「あなたの笑顔、みんなのしあわせ」  
<https://www.saicity-j.or.jp/>

## 共催事業 9(木) **元気アップ体力測定・健康相談**

保健師・看護師・理学療法士に相談ができます

身長・体重・握力・片足立ち測定を毎月実施しています

今月は理学療法士が、介護予防体操をおこないます

今月の講座は「きこえのお話」～お耳を守ろう～です



## **オレンジカフェサロンはな**

10(金)音楽に合わせて運動します。今月は、脳トレや楽しい催しがあります 皆さんで楽しい時間をすごしませんか ぜひお越しください！

**4月のおすすめ講座** ～新しい講座がはじまります～

3(金)第1金曜日に「体幹モリモリ体操」がスタートします

ボールやピラティスチューブを使用して1時間の体幹トレーニング

予約制 定員10名ですのでお早めにお申し込み下さい

## 仲本荘からのおねがい

運動をする講座(わくわく健康体操・座リズム体操・立リズム体操・

健康体操・卓球の日・ヨガ講座・ディスコン)については、かかとのある

運動しやすい靴・水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル・ヨガ講座は

バスタオル(ヨガマットの上に敷きます)をお持ちください

【寄附のお願い】社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団では

法人・団体・地域の皆様からの寄付金の受付を行っています

多くの皆様の援助を心よりお願い申し上げます

【お問合せ】事務局財務課 048-669-0033



# 仲本荘たより 令和8年4月の予定

【社会福祉法人 さいたま市社会福祉事業団】  
 老人福祉センター(シニアふれあいセンター)仲本荘  
 住所 さいたま市浦和区東仲町28-15  
 電話048-762-8441 FAX 048-762-8541



| 日  | 月      | 火  | 水   | 木  | 金   | 土   |
|--|--------|--|---|--|---|---|
| 予約が必要な講座は4/1(水)10:00~16:00に電話でお申し込み下さい 予約電話 048-762-8441<br>ご利用について 開館時間 午前9:00~午後5:00<br>休館日 毎週月曜日 29(水)  |        |  | ~仲本荘からのおねがい~<br>運動をする講座(わくわく健康体操・座リズム体操・立リズム体操・健康体操・卓球の日・ヨガ講座・ディスコン)については、かかとのある運動しやすい靴・水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル・ヨガ講座の方はバスタオル(ヨガマットの上に敷きます)をお持ちください。 |  |   |   |
| ← 仲本荘のホームページはこちら<br><br>市内65歳以上の方(無料)<br>市内60歳~65歳未満の方(1日100円)<br>市外60歳以上の方(1日200円) |        |  | 1 予約講座<br>受付開始10時<br>囲碁・将棋<br>9:00~16:00  | 2 健康体操<br>(地域運動支援員)<br>10:15~11:30   | 3 予約制 新講座<br>体幹モリモリ体操<br>10:15~11:15  | 4 めり絵サロン<br>9:30~11:30                            |
| 5 囲碁・将棋<br>座リズム体操<br>10:15~11:15<br>立リズム体操<br>14:15~15:15  | 6 休館日  | 7 eスポーツサロン<br>9:30~11:30                               | 8 囲碁・将棋<br>9:00~16:00<br>予約制 おりがみ講座<br>10:15~11:30  | 9 元気アップ<br>体力測定・健康相談<br>9:30~11:30   | 10 おとなゲーム<br>10:15~11:15<br>オレンジカフェサロンはな<br>14:00~15:30                                 | 11 予約制<br>手づくり講座<br>10:15~11:30                   |
| 12 予約制<br>卓球の日<br>9:00~16:00<br>  | 13 休館日 | 14 予約制<br>手づくり講座<br>10:15~11:30                        | 15 囲碁・将棋<br>9:00~16:00  | 16 健康体操<br>(地域運動支援員)<br>10:15~11:30  | 17  | 18 立リズム体操<br>10:15~11:15<br>座リズム体操<br>14:15~15:15 |
| 19 予約制 おりがみ講座<br>10:15~11:30<br>囲碁・将棋<br>9:00~16:00  | 20 休館日 | 21 おとなゲーム<br>10:15~11:15                               | 22 囲碁・将棋<br>9:00~16:00<br>めり絵サロン<br>9:30~11:30  | 23 わくわく健康体操<br>10:15~11:15<br>14:15~15:15  | 24 eスポーツサロン<br>9:30~11:30   | 25 予約制 うたごえ広場<br>①9:30~10:30<br>②11:00~12:00      |
| 26 映写会<br>10:00~12:00<br>14:00~16:00   | 27 休館日 | 28 予約制 ヨガ講座<br>10:15~11:15<br>予約制 ディスコン<br>14:00~15:15 | 29 休館日  | 30 予約制<br>卓球の日<br>14:15~15:15<br> |    |   |